



UNIVERSIDAD  
**COMPLUTENSE**  
MADRID

Proyecto de Innovación Innova-Docencia

Convocatoria 2020/2021

Nº de proyecto P169

Educación & Retorno post pandemia: SARS-CoV-2, autocuidado,  
bioseguridad, salud emocional y compasión consciente

Jose Julio de Lucas Burneo

Facultad de Veterinaria

Sec. Deptal. Farmacología y Toxicología

## **EDUCACIÓN & RETORNO POST PANDEMIA: SARS-CoV-2, AUTOCUIDADO, BIOSEGURIDAD, SALUD EMOCIONAL Y COMPASIÓN CONSCIENTE**

Proyecto Innova-Docencia nº 169, convocatoria Innova-UCM/2020-21.

### **1. Objetivos propuestos en la presentación del proyecto**

#### *1.1.- Respecto al trabajo cooperativo dirigido*

Objetivo general:

Tomar consciencia del impacto socio-emocional derivado del confinamiento y del estado de nueva normalidad generado por la pandemia COVID-19 en el ámbito universitario. Una problemática compleja en la que estamos implicados todas y todos, como sociedad y como individualidad, y que afecta a millones de personas que conviven en serodiscordancia. Promover la educación en convivencia positiva, la atención y el compromiso, la aceptación activa y el cultivo consciente de la compasión activa, como antídotos del rechazo, del pre-juicio y de la indiferencia.

Transversalidad: Integrar en nuestra vida el aprendizaje derivado de la convivencia en serodiscordancia con COVID-19 y transferirlo en la lucha frente a la pandemia del SIDA. Normalizar las pruebas diagnósticas rutinarias para identificar el salto del estado salud hacia riesgo de enfermedad, ante un virus de gran propagación, cuando han fracasado las medidas preventivas. Desactivar la estigmatización social y la discriminación ante VIH+, por conciencia social y porque a nivel global perpetuar casos positivos no diagnosticados frena el final de la pandemia (objetivo 2030).

Objetivos específicos:

1.1.1.- Evidenciar el potencial pedagógico de plataformas especializadas, ficciones dramatizadas, y recursos digitalizados de libre acceso, como recursos didácticos en la lucha frente a COVID-19.

1.1.2.- Evidenciar la trascendencia de la investigación bibliográfica en la generación de ciencia, en la fundamentación de opinión y en la promoción de conciencia social.

1.1.3.- Potenciar los recursos de la BUCM, como facilitadores del salto del aprendizaje funcional al aprendizaje estratégico. Facilitar medios para lograr una conciliación entre bioseguridad y formación académica, y entre motivación y disposición temporo-espacial. Promover las buenas prácticas TIC y evidenciar los riesgos de un manejo inexperto.

1.1.4.- Investigar, reflexionar y compartir sobre los siguientes centros de interés: SARS-CoV-2. Valores nucleares & COVID-19. Discriminación terapéutica. Estigmatización social. Abordaje de la seropositividad. Convivir en serodiscordancia. COVID-19 y estados emocionales aflictivos. Nueva normalidad & Mindfulness y Compasión. Autocuidado, compasión activa y resiliencia.

1.1.5.- Estimular la adquisición de las siguientes competencias: Investigación bibliográfica. Competencia informática e informacional (CI2). Buenas prácticas TIC. Autogestión. Aprendizaje autorregulado. Trabajo cooperativo en remoto. Resolución de problemas. Gestión de conflictos. Creatividad. Competencia ALFIN. Comunicación oral y difusión escrita. Comunicación verbal y no verbal en la expresión oral y en la comunicación escrita. Espíritu crítico constructivo y autoevaluación positiva.

### *1.2.- Respecto a la incorporación, como recurso psicoeducativo, de la práctica de la atención consciente, enfocada al cultivo de la compasión activa*

Objetivo general:

Mejorar el bienestar psicoemocional de los participantes del programa, dotándoles de herramientas prácticas que les permitan prevenir y/o gestionar el estrés habitual y la ansiedad, desde otra perspectiva. Cultivando estados psicológicos positivos. Creando espacio mental para dar una respuesta consciente ante los estímulos externos, en vez de reaccionar de forma impulsiva. Este espacio genera estados de calma y en este espacio radica nuestra libertad y nuestro crecimiento personal. Potenciando el autocuidado, el autoaprecio y la compasión activa.

Objetivos específicos:

- 1.2.1. Fomentar la búsqueda de estados de calma y la introspección.
- 1.2.2. Aprender a observar las sensaciones, las emociones y los pensamientos.
- 1.2.3. Mejorar la autorregulación emocional y suavizar la voz autocrítica.
- 1.2.4. Disminuir la reactividad frente a estímulos desagradables, emociones aflictivas y pensamientos negativos.
- 1.2.5. Mejorar el desarrollo de competencias interpersonales. Incrementar la empatía y desarrollar la compasión activa.
- 1.2.6. Potenciar la autoapreciación, el autocuidado y la presencia ante el estrés habitual.

## **2. Objetivos alcanzados**

### *2.1.- Respecto al trabajo cooperativo dirigido*

El grado de consecución de los objetivos intragrupo ha sido alto. El retorno a la vida académica en un escenario de presencialidad adaptada a las medidas de bioseguridad, la configuración de nuevos grupos reducidos, la alternancia entre presencialidad y sesiones síncronas en remoto, ha dificultado mucho a los estudiantes la conciliación de horarios y su participación en actividades formativas no formales. Esta falta de disponibilidad de tiempo, ha reducido significativamente el número de estudiantes de la UCM partícipes en la primera fase de investigación bibliográfica, y no ha facilitado la difusión del proyecto entre sus compañeros.

### *2.2.- Respecto a la incorporación, como recurso psicoeducativo, de la práctica de la atención consciente, enfocada al cultivo de la compasión activa*

La necesidad de entregar la memoria del P169, como condición de obligado cumplimiento, de forma previa a la entrega de solicitud del P64 (15 de abril); reduce, sin previo aviso, en 2 meses el tiempo de ejecución. De tal modo que, en el momento de la redacción de la memoria, estamos desarrollando el programa, por lo que no es posible mostrar un informe de evaluación del grado de consecución de objetivos.

Para poder conocer el grado de consecución de los objetivos específicos, tras la aplicación del programa de atención consciente y compasión, es necesario analizar los datos registrados en los cuestionarios “de evaluación diagnóstica” y enfrentarlos con los datos obtenidos en el análisis de los registros individuales de sus correspondientes “evaluaciones post-programa”, para poder evaluar de forma integrada los datos con detenimiento.

Los cuestionarios anteriormente referidos son:

*El cuestionario FFMQ, (Five Facet Mindfulness Questionnaire), analiza 5 subescalas:*

- 1.- Observar: prestar atención a estímulos internos y externos (8 ítems).
- 2.- Describir: etiquetar las experiencias observadas con palabras (8 ítems).
- 3.- Actuar consciente: Prestar atención a las actividades del momento *versus* comportarse mecánicamente (8 ítems).
- 4.- No juzgar la experiencia interior: adoptar una postura no evaluadora hacia pensamientos y emociones (8 ítems).
- 5.- No reactividad a la experiencia interior: permitir a los pensamientos y emociones ir y venir, sin dejarse llevar ni atrapar por ellos o sin rechazarlos (7 ítems).

*El cuestionario STAI (State-Trait Anxiety Inventory):* Evalúa dos subescalas a medir, la ansiedad como estado (20 ítems) y la ansiedad como rasgo (20 ítems).

*Un cuestionario de valoración del curso* (grado de satisfacción), diseñado *ex profeso* (20 ítems): Evalúa el proceso, el grado de satisfacción de los participantes, el nivel de consecución de objetivos didáctico-metodológicos del programa una vez desarrollado, y apoya en la elaboración del correspondiente DAFO (debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades).

### **3. Metodología empleada en el proyecto**

El proyecto se realiza en dos fases consecutivas. La primera fase, desarrollada íntegramente durante el primer semestre, representa la investigación bibliográfica del trabajo cooperativo dirigido. La segunda fase está desarrollándose durante el segundo semestre, y se corresponde con la intervención psicoeducativa y la práctica de la AC.

#### **3.1.- Respecto al trabajo cooperativo dirigido**

Durante el primer trimestre, se presentan los centros de interés por medio de documentales, ficciones dramatizadas y películas seleccionadas, como recurso pedagógico. Se van definiendo los temas nucleares, se desarrolla una investigación bibliográfica guiada, mediante aprovechamiento de recursos TIC, consulta de bases de datos y de servidores de información especializada, de libre acceso. Desde un enfoque de buenas prácticas en la gestión de la información de fuentes, entendidas como recursos promotores de salud y bienestar físico/emocional.

La intervención se incorpora en la programación docente de la asignatura Farmacología y Farmacia (impartida en el primer semestre del 3er curso Grado Veterinaria), como actividad práctica formal (modalidad "seminario monográfico Farmacología, cine y series de TV"), como actividad de iniciación a la investigación bibliográfica. El acercamiento a los procedimientos instrumentales se facilitó mediante un taller presencial individual. La asignación de nuevas tareas y la orientación de búsqueda y gestión de la información, se realizó mediante tutorías virtuales mediante la herramienta Blackboard Collaborate.

#### **3.2.- Respecto a la incorporación, como recurso psicoeducativo, de la práctica de la atención consciente, enfocada al cultivo de la compasión activa**

Durante el segundo semestre, se desarrolla el programa "Presencia ante el estrés y gestión emocional". Se incorporó la herramienta "plataforma Zoom", como recurso facilitador de reuniones virtuales *online* por videoconferencia grupal. Se realizan dos encuentros semanales (90 minutos) con estudiantes y con docentes, en los meses de marzo y abril. El programa se aplica como una experiencia vivencial en primera persona.

Los contenidos conceptuales se desarrollan en formato reflexión compartida, como una introducción psicoeducativa, diseñada específicamente para dar respuesta al impacto derivado del nuevo escenario educativo generado por la COVID-19 y la incorporación de medidas de bioseguridad. La adquisición de rutinas y destrezas se apoya con sesiones de práctica formal grupales y mediante sesiones guiadas de práctica no formal individual. De esta forma se articulan competencias y se integran en la vida diaria (en un escenario de “nueva normalidad”). Las tutorías en gran grupo permiten validar emociones compartidas, detectar inquietudes y necesidades, implementar adaptaciones a la secuencia de contenidos del programa, y orientar su correcta aplicación.

La evaluación del grado de consecución de los objetivos propuestos gracias al desarrollo del programa, se realiza online en dos momentos (diagnóstica y final) mediante los cuestionarios STAI y FFMQ. La evaluación del proceso del programa se realiza, tras la última sesión, mediante un cuestionario de valoración del grado de satisfacción.

#### **4. Recursos humanos**

En la solicitud original se relaciona en la composición del equipo quince (15) miembros, debido a que no es posible incorporar en la solicitud participantes anónimos. Finalmente, el equipo queda configurado por treinta y tres participantes: dieciocho miembros y quince colaboradores, relacionados a continuación:

*\* Facilitadora del programa de Atención Consciente:* de Lucas Burneo, Yolanda

*\* Estudiantes y profesionales miembros del proyecto:*

- |                                    |                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| - Aguirre, Gabriela Edith          | - Alfaro, Juliana                 |
| - Capello, María Ingrid de Lourdes | - Casarrubios Calvo, Diana        |
| - de Andrés Gamazo, Paloma Jimena  | - del Valle Moreira, Gabriela     |
| - García Fernández, Rosa Ana       | - Jiménez Rubio, Laura            |
| - Litterio, Nicolás Javier         | - Lorenzutti, Augusto Matías      |
| - Menichetti, Gerardo Iván         | - Muñoz Serrano, María del Carmen |
| - Ortega Fonseca, Jesús Arturo     | - Tejero Martín, Coral            |
| - Vottero, Juan José               | - Zarazaga, María Del Pilar       |

*\* Responsable del proyecto:* de Lucas Burneo, Jose Julio.

Han colaborado en la realización del proyecto:

- |                         |                                   |
|-------------------------|-----------------------------------|
| - Britos, Daniel        | - Montero, María de la Paz        |
| - Farias, Evelin Isabel | - Murúa Guzmán, María Laura       |
| - Frizza, Facundo       | - Pereyra Aguirre, Julieta Andrea |
| - Galende, Franco       | - Prialet, Fernando Martin        |
| - Laconi, Fernando      | - Robledo, Noelia Soledad         |
| - López García, Belén   | - Rodríguez, Anabella             |
| - Maestro García, Sara  | - Schröder, Tomás                 |

- Maggiora, Nabila Sedan
- Martínez, Sofía Inés
- Martínez, María Rodríguez
- Mendoza, Lucía
- Sierra Díaz, Ana María

## 5. Desarrollo de las actividades

El plan de trabajo propuesto en la solicitud se ha cumplido, prácticamente en su totalidad, con algunas adaptaciones temporales. El desarrollo del programa “Presencia ante el estrés y gestión emocional” (codificado como AC en el cronograma de actividades), se desplazó íntegramente al segundo semestre, ante la imposibilidad de fijar fechas y horario común, de encuentro semanal, para todos los participantes. Esto impidió poder desarrollar el programa de profundización en la práctica de la compasión.

Se aborda el escenario generado por la pandemia como una oportunidad de convivencia positiva ante un estado normalizado de serodiscordancia, potencialmente generadora de resiliencia. Se infiere un aprendizaje transversal hacia la pandemia VIH. La libertad de elección de acción y la capacidad de aceptación, están unidas a la información, a la formación y a la puesta en práctica de nuestros valores nucleares. Estamos integrando en nuestras vidas, formas de lucha y resistencia activa frente a otros virus.

### 5.1.- *Respecto al trabajo cooperativo dirigido*

Durante el primer semestre se ha realizado una investigación documental y bibliográfica sobre los siguientes temas nucleares:

- Impacto de la pandemia sobre el uso de fármacos
- Estrés post traumático. Síndrome de la cabaña. Fatiga emocional.
- COVID-19 y *Prozac*: ansiedad, uso y abuso de fármacos ansiolíticos.

Los trabajos dirigidos han permitido abordar en profundidad los centros de interés, generar nuevas preguntas, visibilizar realidades que pasan desapercibidas, despertar conciencia social y significar los contenidos con el programa de cultivo de la compasión activa, entendida como reconocimiento del sufrimiento en el otro, unido a una intencionalidad de hacer algo para, en la medida de lo posible, intentar paliarlo.

La memoria final, la reflexión semanal y la participación activa, fue evaluada y calificada como una actividad práctica formal de la asignatura de Farmacología y Farmacia (UCM).

La situación sanitaria no permite la celebración del XV Congreso Nacional de Investigación para Estudiantes pre-graduados de Ciencias de la Salud y XIX Congreso de Ciencias Veterinarias y Biomédicas.

### 5.2.- *Respecto a la incorporación, como recurso psicoeducativo, de la práctica de la atención consciente, enfocada al cultivo de la compasión activa*

La intervención psicoeducativa “Educación & retorno post pandemia”, se desarrolla mediante la aplicación de un programa facilitador de estrategias de manejo del estrés y la ansiedad, que incorpora técnicas de relajación y cultiva la atención consciente y la compasión activa. Es un programa vivo que se aplica como una experiencia vivencial en primera persona. Se desarrolla con estudiantes pregrado y con docentes de la carrera de medicina veterinaria, del Instituto Académico Pedagógico de Ciencias Básicas y Aplicadas, UNVM (de la Universidad Nacional de Villa María/ Argentina).

Existe un convenio de colaboración académica vigente entre la UNVM (Argentina) y la UCM (España). El programa se desarrolló durante los meses de marzo y abril de 2021, con dos encuentros semanales de 90-120 minutos de duración. Coincidiendo con el retorno a la actividad universitaria, bajo una “nueva normalidad” académica, definida por escenarios plurales de “presencialidad adaptada” y reglada bajo medidas de bioseguridad.

El centro de interés de las sesiones, el contenido de la introducción psicoeducativa, la práctica y el material de apoyo, se contextualiza al escenario de convivencia universitaria en tiempos de COVID y su impacto emocional. Esto facilita validar las emociones, facilitar su identificación y la generación de abordajes/respuestas positivas.

Programa “Presencia ante el estrés y gestión emocional”, temas nucleares:

- Estrés, identificación, causas y consecuencias. Tensión *versus* relajación.
- Reconociendo la ansiedad. Afrontamiento. Técnicas de respiración.
- Mis pensamientos no son yo. Relajación *versus* atención focalizada.
- Sistemas de regulación de las emociones. Identificación y validación.
- Suavizando la voz autocrítica con autoaprecio.
- Presencia ante el impacto de COVID-19: aceptación, conexión y gratitud.

Desarrollo de una sesión tipo:

- ✓ Diálogo consciente sobre la vivencia personal de la práctica semanal
- ✓ Introducción del contenido teórico. Intervención psicoeducativa.
- ✓ Ejercicio de práctica formal, desarrollo grupal de la práctica semanal.
- ✓ Indagación.
- ✓ Práctica informal semanal y entrega de material complementario.
- ✓ Entre sesión y sesión, atención de tutorías individualizadas.

Se han integrado en el proyecto las siguientes actividades formativas, facilitadoras de la extensión del proyecto:

- CASI/SCHC-TT: adaptación del programa MSC. The Center for Mindful Self-Compassion. Universidad California-San Diego (USA). 13- 27 noviembre, 2020.
- Curso *Resiliencia: Cinco cualidades esenciales para fortalecerla. Integración de la psicología y las prácticas contemplativas*. Nirakara. 4 mayo-29 junio, 2021.
- Taller *mindfulness, trauma y narrativas*. EFSYP. 28 mayo de 2021.

Las actividades de evaluación del proyecto abordan una doble vertiente: *el proceso*, mediante un cuestionario sobre el grado de satisfacción con el desarrollo del programa (20 ítems) que incluye preguntas tipo *liker* y preguntas abiertas; y *evaluación del producto* (evaluación diagnóstica pre-test *versus* final post-test), mediante los cuestionarios STAI (Cuestionario de Ansiedad: subescalas estado–rasgo) y FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire).

La necesidad de entregar la memoria final del P169, como condición de obligado cumplimiento, de forma previa a la entrega de la solicitud del P64 (fecha límite 15/04/2021), reduce en dos meses el tiempo de ejecución programado, sin previo aviso. De tal modo que, en el momento de la redacción de la memoria, estamos aplicando el programa, por lo que no es posible mostrar un informe de evaluación.

El grupo de trabajo, participa en la nueva convocatoria Innova-UCM/2021-22, solicitando un proyecto de extensión universitaria (P64), contextualizado al ámbito veterinario.